



Neue Mitte Künzell

wohnen...einkaufen...arbeiten...leben



Eine Komposition zwischen Entspannung und Bewegungsförderung

IM HALLENBAD „ZUR LINDE“ IN KÜNZELL-PILGERZELL



Der Schwimmschule ist es gelungen ihr Angebot weiter auszubauen, um somit bald auch Aqua-jogging- und Entspannungskurse anzubieten. Als Kursleitung konnten wir die Sportstudentin und Entspannungspädagogin Anna aus Fulda, in Zusammenarbeit mit Eileen, gewinnen. In unserer multimedialen und schnelllebigen Zeit arbeitet unser Organismus stets für uns auf Hochtouren.

Kritisch betrachtet Anna die zunehmende Entfernung vom eigenen Körper und von der Fähigkeit sich selbst, inklusive seiner Bedürfnisse wahrzunehmen und situationsgerecht auf diese eingehen zu können. Die Kurse können langfristig das innere Gleichgewicht und eine Wiederannäherung an sich selbst fördern.

Neben der gelenkschonenden Dehnung der Muskulatur und dem Stressabbau im 32 Grad warmen Wasser, wird durch einen Methodemix folgendes gefördert: Linderung von Verkürzungen und Verspannungen, Durchblutung, Atmung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Entgiftungsfunktion, Hirnwachstum und Zusammenspiel des Zentralen Nervensystems, Reduktion körperlicher Anspannung, Mikrozirkulation in den Zellen, Sozialverhalten, Selbstbewusstsein, (Selbst-)Wahrnehmung, Konzentrations- und Lernfähigkeit.

Im Aquajoggingkurs rückt zusätzlich die gelenkschonende Kräftigung der Muskulatur und ein

hoher Kalorienverbrauch in den Fokus. Die Kombination von Entspannung im Wasser und einem anschließenden Saunagang erreicht eine maximale Tiefenwirkung einer jeweiligen Einheit.

Informationen zu den Kursen von Anna finden Sie auf der Internetseite <https://www.svk-schwimmschule.de/weiteres-kursangebot/aquakurse-mit-anna>. Anmeldung zu den Kursen erfolgt über den Button „Kurs buchen“ bei den jeweiligen Kursen.



Außer den oben genannten Kursen werden in der Schwimmschule noch Baby-, Kleinkind- und Anfängerschwimmkurse für Kinder und Erwachsene im Hallenbad „Zur Linde“ in Künzell-Pilgerzell angeboten.

Die Kursgebühren werden hier beispielhaft genannt: Ein Aqua-Kurs, ob Aquajogging oder Entspannung, kostet für 7 Unterrichtseinheiten 99,- €.

Weitere Kursgebühren nennt Ihnen die Schwimmschule auf Anfrage.

Kontakt:
SVK Schwimmschule
Stefan Vierheilig
Künzeller Straße 26 b
36093 Künzell
Tel: 0661-48011279
Mobil: 0170-2721292

TERMINE

06.03.2019

Jahreshauptversammlung
Kreisbauernverband
Kreisbauernverband Fulda-Hünfeld
Gemeindezentrum Künzell
09.00 - 13.30 Uhr

08.03.2019

Jahreshauptversammlung
FFW Engelhelms
Feuerwehrhaus Engelhelms
20.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

Musikverein St. Antonius Künzell
Thomas-Morus-Haus
20.00 - 22.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

FFW Pilgerzell
Feuerwehrgerätehaus
19.00 Uhr

Jahreshauptversammlung

Verkehrsverein Dietershausen
Feuerwehr-/Vereinshaus
19.30 Uhr

09.03. - 10.03.2019

Bundesranglistenturnier im
Garde- und Schautanzsport
TSG Künzell
Florenberghalle
09.00 - 21.00 Uhr

09.03.2019

Meditativer Tanz
Katholische Kirchengemeinde
Christkönig, Edellzell-Engelhelms
Pfarrheim
09.00 - 16.00 Uhr

Vollversammlung

Kreisfeuerwehrverband
FFW Künzell
Gemeindezentrum Künzell
14.00 Uhr



wohnen...einkaufen...arbeiten...leben